

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI																												
K A U N I A I N E N J Ä Ä H A L L I	8:10-9:30 K2	HYVÄÄ UUTTA VUOTTA	8:00-9:00 K1/K2	08.00-09.00 K1/K2	08.00-09.00 K1/K2	10.10-10.55 JÄÄ	10.10-10.55 JÄÄ	LAAKSOLAHDEN VUOROT VUOROKUUKAUSITTAIN <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;"></th> <th style="width: 33%;">K1</th> <th style="width: 33%;">K2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Syyskuu</td> <td>Kauniainen</td> <td>Laaksolahti</td> </tr> <tr> <td>Lokakuu</td> <td>Laaksolahti</td> <td>Kauniainen</td> </tr> <tr> <td>Marraskuu</td> <td>Kauniainen</td> <td>Laaksolahti</td> </tr> <tr> <td>Joulukuu</td> <td>Laaksolahti</td> <td>Kauniainen</td> </tr> <tr> <td>Tammikuu</td> <td>Kauniainen</td> <td>Laaksolahti</td> </tr> <tr> <td>Helmi- kuu</td> <td>Laaksolahti</td> <td>Kauniainen</td> </tr> <tr> <td>Maaliskuu</td> <td>Kauniainen</td> <td>Laaksolahti</td> </tr> <tr> <td>Huhtikuu</td> <td>Laaksolahti</td> <td>Kauniainen</td> </tr> </tbody> </table> Vuoroihin saattaa tulla muutoksia riippuen valintakilpailujen tai finaalin ajankohdasta, niin että kilpailujen suhteen olisi paras mahdollinen valmistautuminen (noviisi, juniori, seniori).		K1	K2	Syyskuu	Kauniainen	Laaksolahti	Lokakuu	Laaksolahti	Kauniainen	Marraskuu	Kauniainen	Laaksolahti	Joulukuu	Laaksolahti	Kauniainen	Tammikuu	Kauniainen	Laaksolahti	Helmi- kuu	Laaksolahti	Kauniainen	Maaliskuu	Kauniainen	Laaksolahti	Huhtikuu	Laaksolahti	Kauniainen
			K1	K2																															
	Syyskuu		Kauniainen	Laaksolahti																															
	Lokakuu		Laaksolahti	Kauniainen																															
	Marraskuu		Kauniainen	Laaksolahti																															
	Joulukuu		Laaksolahti	Kauniainen																															
	Tammikuu		Kauniainen	Laaksolahti																															
	Helmi- kuu		Laaksolahti	Kauniainen																															
	Maaliskuu		Kauniainen	Laaksolahti																															
	Huhtikuu		Laaksolahti	Kauniainen																															
9:40-11:00 K1		14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	10.10-10.55 KIITURIT K3	10.10-10.55 KIITURIT PALJETIT, TIMANTIT																													
11:10-12:00 K3, K4 TIMANTIT		15.00-16.00 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2	11.10-12.00 JÄÄ K1	11.10-12.00 JÄÄ K1																													
		16.10-17.15 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1																															
		17.15-18.00 KIITURIT PALJETIT																																	
						13.10-14.00 JÄÄ K2																													
						14.10-15.00 JÄÄ K1																													
K Ä Y T Ä V Ä	9.45-10.30 K2 LOPPUVERKKA		15.05-16.30 OHEINEN + LOPPUVERKKA K3, K4	15.05-16.30 OHEINEN K3, K4	15.05-16.00 OHEINEN K3, K4	10.00-11.00 OHEINEN K1	11.10-12.10 OHEINEN PALJETIT, TIMANTIT																												
	11.15-12.30 K1 LOPPUVERKKA		16.10-17.30 OHEINEN + LOPPUVERKKA K2	16.10-17.30 OHEINEN K2	16.10-17.05 OHEINEN K2	11.15-12.00 OHEINEN K3, KIITURIT	12.00-13.00 OHEINEN K1/K2																												
	12.15-13.00 K3, K4 TIMANTIT LOPPUVERKKA		17.10-18.30 OHEINEN + LOPPUVERKKA K1	17.10-18.30 OHEINEN K1	17.15-18.10 OHEINEN K1																														
			18.10-19.00 OHEINEN KIITURIT, PALJETIT																																
P I L A T E S S T U D I O		P Ä I V Ä K O T I		K A S A V U O R E N KOULU		N U M M E L A N JÄÄ- HALLI	17.50- AV TAHTO																												
						18.30-20.00 JÄÄ TAHTO																													
					L A A K S O L A H D E N JÄÄ- HALLI	8.00-9.00 JÄÄ K2	L A A K S O L A H D E N JÄÄ- HALLI	RUOKAILUT																											
					08.15-09.00 OHEINEN TIMANTIT, PALJETIT			Muista ottaa eväitä päivittäin mukaan, jotta jaksat harjoitella tehokkaasti kaikki harjoitukset koulun jälkeen. Hyviä eväsvaihtoehtoja ovat esimerkiksi: Banaani, omena, eväseivät, mysliyogurtit, rahkat. Toimistosta löytyy myös mikro, jolloin evääksi voi ottaa myös kunnan ruokaa.																											
					9.10-10.00 JÄÄ TIMANTIT PALJETIT																														